

すえさみこども園

小松市日末町二 111-3
Tel (0761) 44-2074
令和元年 10月 1日

行事予定 

10月の園だより

先日は運動会の応援ありがとうございました。かいっぱい頑張る子ども達の姿に成長を感じられたのではないのでしょうか。

いよいよ秋です。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋・・・楽しみが多い季節がやってきました。秋の自然に十分関わりながら、不思議を見つけたり、観察したり、試したりしてたくさんの発見を子ども達と楽しんでいきたいと思えます。



お知らせ・お願い



- 10月から、一般児組（たんぼぼ、すみれ、さくら組）は制服を着て登園してください。
- 衣替えになりますので、ロッカーの着替えの確認をしてください。
- 雑巾2枚とティッシュ1箱を11日（金）までをお願いします。
雑巾は、新しいタオルを三つ折りにして縫ってください。市販の物は薄いので、2枚重ねて縫ってください。尚、雑巾には名前を記入せずにご持参ください。

感染性胃腸炎にご注意ください！！

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合があります。下痢や嘔吐がある場合は早めに病院で診てもらい、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。また、吐物や便にはウイルスが含まれているので適切な処理をし、片付け後は、手洗い・うがいをきちんと行ってください。 ※汚れた衣服について↓

付着した嘔吐物や便を取り除き、その後85℃の熱湯に1分以上浸けるか、または塩素系漂白剤を薄めた物（0.1%）に10分間つけて消毒します。

消毒ができれば洗濯機に入れても大丈夫です。感染者の便や嘔吐物で汚れた下着や衣類は、他の家族のものとは別に洗濯しましょう。

汚れた場所もしっかりと消毒を行いましょう。塩素系消毒液の使用時や使用後は、窓を開けるなどして換気をしましょう。蛇口やドアノブ、便座など家族がよく触れる場所を0.02%塩素系消毒液で消毒します。

日	曜日	行事	備考
1日	火	衣替え（一般児） お米の日	制服を着て登園してください。 お米1合持たせてください。
2日	水	お楽しみ会	お誕生月のお子さんをみんなでお祝いします。おじいちゃんおばあちゃん、ぜひおいで下さい！
3日	木	スポーツ塾 保健の日	子ども達の様子をいつでも見に来て下さい。（10時30分より） 子どもたちと一緒に保健衛生について考えます。
4日	金	英語教室	
5日	土	奉仕作業	詳しくは先日配布しましたお便りをご覧ください。 9時からです。一般児の保護者の方、ご協力お願いいたします。
7日	月	芋掘り交流（3・4・5歳児）	蓮代寺こども園の友達と一緒に芋掘りを楽しみます。 雨天の場合は16日（水）です。
8日	火	水泳教室（5歳児）最終日 いちごっこルーム	未就園児のお友達、遊びに来て下さい。
9日	水	スポーツ塾（体力測定）	
10日	木	わくわくミニオリンピック	年長児が参加します。
11日	金	英語教室	
15日	火	遠足 	全児、お弁当の準備をお願いします。 晴れ・・・木場潟公園（2～5歳児） 雨・・・航空プラザ（2～5歳児）
17日	木	スポーツ塾 日末小学校就学時検診	子ども達の様子をいつでも見に来て下さい。（10時30分より）
18日	金	英語教室	
19日	土	ハロウィンイベント（4.5歳児と希望者）	詳しくは後日お知らせいたします。 
24日	木	スポーツ塾閉講式 一般児身体測定	詳しくは後日お知らせいたします。
25日	水	英語教室 親子読書の日 未満児身体測定	
30日	水	シルエット観劇（4.5歳児）	詳しくは後日お知らせいたします。
31日	木	小学校との合同避難訓練	

10月10日（木）に、市内の年長さん約1,000名がこまつドームに集まり交流します。本園でも年長さんが参加し、他園の園児とダンスや、大玉運び等をしてきます。金メダルのプレゼントもあります。お家でお話を聞いてあげて下さい。

※赤色の文字は保護者の方が参加して頂く行事です。

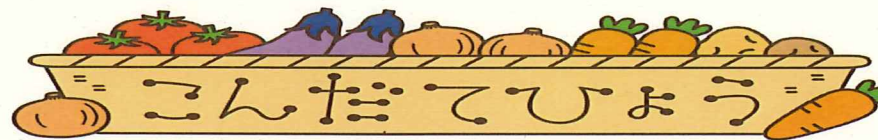
★11月の主な予定

- 3日（日） 校下文化祭（年長児）
- 30日（土） ハッピーフェスティバル

10月

給食だより

令和元年10月1日 すえさみこども園



実りの秋、味覚の秋がやってきました。秋は、海の幸も山の幸も豊富で、おいしい食べ物がたくさん出回ります。子ども達の食欲も増える時期です。旬を味わうことは、子どもの味覚形成にとっても重要なことです。食卓の旬の食べ物を話題に、おいしく楽しい時間が過ごせるといいですね。

旬を食べよう！秋の食材

きのこ

しいたけ、しめじ、まいたけ、えのきだけ…今は菌床栽培により安定的に生産され、通年出回っていますが、本来の旬は秋です。食物繊維が豊富で、便秘の解消、コレステロールを下げる働きがあります。



りんご

カリウム、カルシウム、鉄、食物繊維、ビタミンCなど、栄養価が高いりんご。今の季節はたくさん種類のりんごが出回っています。大きさ、皮の色、香り、味の違いを楽しめます。



さつまいも

ビタミンCと食物繊維が豊富です。さつまいものビタミンCは、加熱しても壊れにくいという特徴があり、風邪予防や、肌の乾燥防止に効果があります◎



かき

ビタミンC、カロテン、ミネラル、食物繊維が豊富なので、風邪や貧血の予防に効果があります。酢の物やサラダ、白和えなどの料理に使用すると一味違った美味しさを味わえます。熟しすぎたものは、冷凍するとシャーベットのようにして美味しく食べられますよ。



新米のおいしい季節となりました！



新米が出回り、お米がおいしい季節です。炊きたての新米は、味も香りも格別ですよ。秋は秋刀魚やきのこ、イモ類等、他にもおいしい旬の食材がいっぱい。秋刀魚の塩焼きにきのこご飯に、さつま芋ご飯に……お米と一緒に味わいたい料理もたくさんあって、つい食べすぎてしまいそうです。とはいえ新米の美味しさや秋の味覚を味わえるのもほんのひととき。体重はキープしながら、旬の美味しさを存分に楽しみたいですね。

ごはん食のメリット

- ◎粒状なので、よくかんで食べるため頭の働きをよくし、ストレス解消や心の安定にも役立ちます。
- ◎消化吸収がゆるやかで腹持ちがいいので、肥満予防になります。
- ◎食物繊維が豊富で、便秘や大腸がんの予防に効果的です。
- ◎和・洋・中のどんなおかずにも合います。
- ◎パンや麺にくらべて、魚・肉・卵・大豆製品などの主菜や、野菜などの副菜をバランス良くとることができます。



感謝の気持ちを忘れずに！

私達が普段からごはんを食べることができているのは、お米を育ててくれた農家の人、お米を炊いて、おいしいおかずを作ってくれる人、お米を売らせてくれた自然があるからです。お茶碗のごはんを残さずに食べていますか？子ども達にも「一粒残らずきれいに食べようね」と声をかけながら、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶もしっかりしていきたいですね。

献立表の見方だよ



月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
	赤酒粕の卵のおやつ 低糖ヨーグルト 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ 味噌汁 牛乳 きなこフレンチトースト	お楽しみ会 五目ごはん 鮭フライ わかめフレンチ 卵のままし汁 お米のムース	お茶 ウエハース 手作りさつま揚げ 春雨サラダ 味噌汁 牛乳 ビスケット	お茶 パナナ 八宝菜 ひじきサラダ アニマルチーズ 牛乳 豆乳もち	お茶 ウエハース ロールパン 野菜ジュース ホワイトミニー
7	8	9	10	11	12
お茶 ビスケット かぼちゃのシチュー フロッキーと卵のサラダ トマト ミルクココア クラッカー	牛乳 りんご 魚のかば焼き 糸きりわかめ 味噌汁 低糖ヨーグルト	ジョア(マスカット) パナナ 鶏肉のマーマレード煮 キャベツのソテー 味噌汁 牛乳 ビスケット	お茶 せんべい スパゲティイタリアン 豚肉とレタスのスープ くだものゼリー(アップル) 牛乳 大学いも	アシドミルク65 ボーロ 豆腐ハンバーグ じゃことトマトの甘酢あえ 味噌汁 牛乳 ドーナッツ	お茶 ウエハース クロワッサン りんごジュース アニマルチーズ
14	15	16	17	18	19
体育の日 手作り弁当をお願いします	秋の遠足 お茶 せんべい	牛乳 りんご ヒレカツ コールスローサラダ わかめスープ いちごミルク クラッカー	牛乳 ぶどう ポークカレー コーンサラダ トマト お茶 肉まん	お茶 柿 ひじき入り肉じゃが ハンサンスー チュルルン 牛乳 パームクーヘン	お茶 せんべい ロールパン 野菜ジュース アニマルチーズ
21	22	23	24	25	26
お茶 パナナ ぎょうざ入りスープ ゴマネズ和え トマト 牛乳 月見団子(クッキング)	天皇即位の日 お茶 せんべい	低糖ヨーグルト 鶏の立田揚げ 和風サラダ コーンかきたまスープ ジョア(いちご) クラッカー	ジョア(マスカット) 豚肉と大根の煮物 小松菜のごま和え トマト 牛乳 かぼちゃのホットケーキ	お茶 ボーロ ビーフシチュー トマトとパジルのサラダ くだものゼリー(もも) 牛乳 ビスケット	お茶 せんべい クロワッサン アニマルチーズ 野菜ジュース
28	29	30	31	★都合により献立が変更になる時があります。	
お茶 アニマルチーズ 豆乳シチュー チンゲンサイのツナ和え 柿 牛乳 ミニドッグ	お茶 せんべい マーボー豆腐 ナムル 星形ポテト ジョア(いちご) カステラ	低糖ヨーグルト フィッシュ&チップス トマトときゅうりのピクルス キャベツのスープ 牛乳 ビスケット	お茶 ボーロ 豚すき煮 ごま味噌和え パナナ 牛乳 カエデの実	10月2日はお楽しみ会です。白ご飯はいりません。 10月1日にお米1合お願いします (たんぼぼ・すみれ・さくらぐみ)	

オリンピック・パラリンピックを通じて、世界の料理を味わおう！



オリンピック・パラリンピック給食 第3弾 ~イギリス編~

フィッシュ&チップス

イギリスを代表する料理のひとつで、揚げた白身魚にフライドポテトを添えた料理です。イギリスでは、19世紀中頃の産業革命期に労働者の間に浸透し、現在では、ソウルフードとして国民から愛されています。



栄養満点です！